



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI – UNIVATES

CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, BACHARELADO

**MOTIVOS DE ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UM  
MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DA SERRA GAÚCHA**

Fernando Klein Malvessi

Lajeado/RS, novembro de 2023

Fernando Klein Malvessi

**MOTIVOS DE ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UM  
MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DA SERRA GAÚCHA**

Artigo apresentado no componente curricular  
Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de  
Bacharelado de Educação Física da Universidade do  
vale do Taquari – Univates.

Orientador: prof. Dr. Leonardo De Ross Rosa

Lajeado/RS, novembro de 2023

Fernando Klein Malvessi

**MOTIVOS DE ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UM  
MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DA SERRA GAÚCHA**

A Banca examinadora abaixo aprova o Trabalho de Conclusão apresentado no componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física:

Prof. Dr. Leonardo De Ross Rosa – orientador  
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann  
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Eduardo Sehnem  
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Lajeado/RS, novembro de 2023

# MOTIVOS DE ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DA SERRA GAÚCHA

Fernando Klein Malvessi<sup>1</sup>, Leonardo De Ross Rosa<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente estudo teve como objetivo investigar os motivos de adesão, aderência e desistência da prática de musculação em academias de um município de pequeno porte na serra Gaúcha. A pesquisa caracterizou-se como quali-quantitativa, descritiva e com viés transversal. Como instrumento, foi estruturado um questionário adaptado para a plataforma google forms. O mesmo foi disponibilizado através de um link enviado por mensagem do aplicativo whatsapp e divulgado em redes sociais. Participaram do estudo 107 praticantes e ex - praticantes de musculação de academias do referido município, de ambos os sexos e de diferentes faixas etárias. Os principais resultados mostraram que a maioria 52,3% dos praticantes de musculação decidiu matricular-se em uma academia para ganho de massa muscular e para melhora no condicionamento físico 51,4%. Em relação aos motivos que o levaram a escolha da academia, 64,5% citaram a equipe técnica - professores e 42,1% relataram que a localização da academia foram fatores determinantes. Em relação às questões que mais motivaram os participantes à aderência à prática de musculação, 64,6% citaram o alcance dos objetivos e 39,2% destacaram os profissionais e a equipe técnica como fatores de aderência. Quanto aos desistentes, 71,4% citaram a falta de tempo e 39,3% a falta de motivação e incentivo. Os resultados deste estudo podem auxiliar os profissionais de educação física e proprietários de academias no município a elaborarem programas de atividades que venham a responder às expectativas de seus usuários quanto a adesão, aderência e desistência da prática de musculação.

**Palavras-chave:** Adesão e aderência. Adesão e desistência. Musculação.

**Abstract:** The present study aimed to investigate the reasons for adherence, adherence and withdrawal from bodybuilding in gyms in a small town in the Serra Gaúcha. The research was characterized as qualitative-quantitative, descriptive and with a transversal bias. As an instrument, a questionnaire adapted for the Google Forms platform was structured. It was made available through a link sent via WhatsApp message and shared on social media. 107 current and former bodybuilders from gyms in that city, of both sexes and different age groups, participated in the study. The main results showed that the majority 52,3% of bodybuilders decided to join a gym to gain muscle mass and improve physical conditioning 51,4%. Regarding the reasons that led them to choose the gym, 64,5% cited the technical team - teachers and 42,1% reported that the location of the gym were determining factors. Regarding the issues that most motivated participants to adhere to bodybuilding practice, 64,6% cited achieving objectives and 39,2% highlighted professionals and the technical team as factors in adherence. As for dropouts, 71,4% cited a lack of time and 39,3% a lack of motivation and encouragement. The results of this study can help physical education professionals and gym owners in the city to develop activity programs that meet the expectations of their users regarding adherence, adherence and withdrawal from the practice of bodybuilding.

**Keywords:** Adhesion and adherence. Adhesion and withdrawal. Bodybuilding.

---

<sup>1</sup> Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, Curso de Educação Física - Bacharelado, Lajeado/RS, Brasil. fernando.malvessi@universo.univates.br

<sup>2</sup> Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, Curso de Educação Física - Bacharelado, Lajeado/RS, Brasil. ldrrosa@univates.br

## INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, a procura por atividade física de forma geral cresceu consideravelmente e os números de modalidades ofertadas neste campo também aumentaram de forma exponencial, com atividades como: musculação, ginásticas, aulas coletivas, entre outras (Pinheiro et al., 2010). Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços com orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área da saúde (Toscano, 2001). Saba (2001) descreve que as academias se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de promover melhorias em seu bem-estar geral. Corroborando com esta afirmação, Malinski e Voser (2012) descrevem que a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem-estar. Assim, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por fatores como a estética e a melhora da saúde, por exemplo.

Deve-se ressaltar que, para que haja uma efetiva melhora na saúde, é necessário que a prática da atividade física seja regular e orientada, caso contrário, os resultados e benefícios possivelmente não serão os desejados, levando os praticantes a desistirem da prática. Observa-se que apesar de todos os benefícios obtidos para a saúde através da atividade física, estudos apontam que o Brasil é o 5º país mais sedentário, com cerca de 44% da população adulta considerada inativa, dado este considerado bem elevado visto que média mundial é de 28% (Brasil, 2019). Neste sentido, percebe-se que muitos praticantes de atividades físicas, mesmo sabendo de seus benefícios, após determinado período acabam desistindo da prática por falta de motivação ou outros motivos. Por outro lado, encontram-se aqueles que persistem por anos, por se sentirem motivados e por superarem obstáculos que poderiam levá-los à desistência.

A necessidade de hábitos de vida saudáveis tem sido muito divulgada para a melhoria da qualidade de vida, porém, para atingir tais e outros objetivos, é necessária a aderência das pessoas por períodos prolongados e regulares de atividades físicas (Milagre et al, 2009). No entanto, o que se observa nesses ambientes é um número elevado de indivíduos que não conseguem dar continuidade à prática de exercícios físicos (Liz et al., 2010). Conforme mencionado pelos autores, os brasileiros dispõem de várias opções para a prática de exercícios físicos, fomentando uma maior regularidade de aderência para alcançar os benefícios almejados, porém ainda se busca entender o que leva as pessoas a conseguir manter tal aderência, se são fatores intrínsecos ou extrínsecos que motivam os alunos a se manterem constantes.

Sabendo-se da importância da prática de atividades físicas de forma continuada em qualquer faixa etária e observando-se a grande rotatividade de alunos em academias e tendo-se, esse estudo teve como objetivo investigar quais seriam os motivos de adesão, aderência e resistência de praticantes de ambos os sexos e diferentes faixas etárias na prática de musculação em academias de um município de pequeno porte na Serra Gaúcha.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo é de corte transversal e tem abordagem quantitativa. Quanto aos seus objetivos, trata-se de uma pesquisa de carácter exploratório e descritivo. Segundo os procedimentos técnicos, caracteriza-se por ser um levantamento de dados. Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ser maiores de 18 anos, serem residentes do município de Garibaldi-RS e já terem frequentado uma academia de musculação.

O instrumento em forma de questionário foi estruturado na plataforma *google forms* com interrogações fechadas e abertas. Nele, após o aceite em participar da pesquisa, apontada pela leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os respondentes eram interrogados sobre informações socioculturais e questões correspondentes à adesão à musculação em alguma academia. Ao final desta primeira etapa, os sujeitos eram divididos entre os aderentes - cujo critério foi de uma permanência mínima de 6 meses na prática de musculação, e os desistentes - ou seja, quem abandonou a prática em academia e estar no máximo há 2 anos afastada da mesma. As questões norteadoras para tanto abordaram principalmente: Quais os motivos que levam a adesão à prática de musculação; quais os motivos que levam à aderência à prática de musculação; quais os fatores que levam a desistência da prática de musculação. O link de acesso ao questionário foi enviado pelo pesquisador para grupos de *Whatsapp* e disponibilizado nas redes sociais *Facebook* e *Instagram*.

Os dados foram analisados no programa excel onde foram observados e dispostos por distribuição de frequência e associação.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade do Vale do Taquari.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com as respostas obtidas, constatou-se a participação de 107 respondentes sendo 79 ativos e aderentes, ou seja, 73,8% da amostra e 28 inativos na prática de musculação, o que perfaz 26,2% da mesma. No que se refere ao gênero, verificou-se que existe uma predominância das mulheres, correspondendo a 61,7% da amostra e 38,3% se referem a indivíduos do sexo masculino. Estes dados se diferem do estudo semelhante realizado por Souza (2015) que encontrou uma maioria masculina em uma academia na cidade de São José - SC. Todavia os resultados da presente pesquisa corroboram com o resultado de uma pesquisa realizada na academia que fica localizada no bairro de Mangabeira em João Pessoa - PB onde verificou-se que existe uma grande predominância de mulheres correspondendo a 78% da amostra e 22% da amostra se referem a indivíduos do gênero masculino.

De acordo com a pesquisa, 48,06% dos respondentes estão na faixa etária entre 25 e 34 anos. No que se refere ao estado civil, grande parte dos respondentes 62,6% estão solteiros e 27,1% casados.

Ao serem questionados em relação a sua faixa de renda salarial, 38,3 % recebem um valor entre R\$3.961,00 e R\$7.920,00, outros 35,5% ganham uma média de

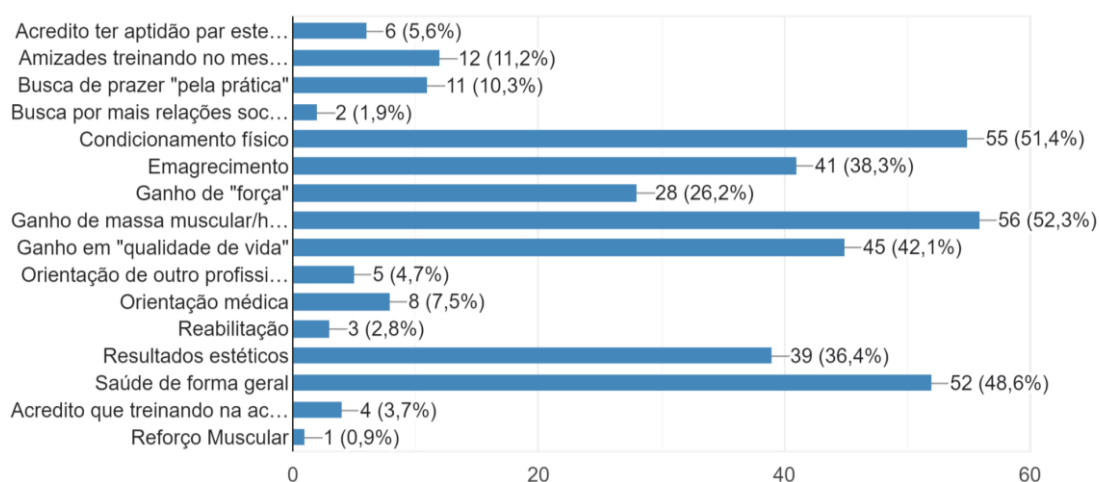
R\$1.321,00 até 3.960,00 e um público de 8,4% ganha uma renda mais alta acima de R\$ 11.889,00.

Em relação ao grau de escolaridade dos participantes da pesquisa, verificou-se que 33,6% possuem Ensino Superior incompleto, 23,4% possuem Pós-Graduação, 21,5% possui ensino superior completo e 15% possuem ensino médio completo.

Ao analisarmos este cenário, pode-se observar que a maioria dos sujeitos da pesquisa 60,7%, no tocante às experiências anteriores, já haviam treinado em outras academias ou tiveram contato com outra atividade física. O futebol foi a atividade mais citada nessas outras experiências (20,3%), sendo a musculação a segunda (15,6%). A corrida também foi citada por 7,8% dos sujeitos da pesquisa. Quanto ao futebol, a porcentagem pode se justificar pela grande popularidade deste esporte. Observamos também uma grande parcela dos participantes que em outros momentos também já tiveram o contato com a musculação, porém em outros municípios nos quais residiam. Segundo Liz et al (2010), a adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal bem como a socialização que o ambiente da academia oferece. O terceiro item mais comentado pelos participantes foi a corrida. Segundo Truccolo et al (2008) os exercícios aeróbicos, dentre eles as corridas são apontadas como um importante meio de manter uma vida saudável. Além disso, o autor afirma que são agregadas razões psicológicas e sociais as quais facilitam a adesão de adultos em um programa de exercícios físicos, como a corrida, e estão relacionados com aspectos como apoio social (família, profissionais da saúde), diminuição da ansiedade e depressão. E os outros 39,3% dos respondentes nunca haviam praticado outro tipo de prática antes de entrar para a musculação.

A seguir, vem o gráfico 1 trazendo os motivos de adesão ao treinamento em academias.

Gráfico 1 - Motivos de adesão ao treinamento em academias



\*Para análise foi estabelecido um ponto de corte que apresenta os seis motivos mais citados

\*\* Cada respondente poderia assinalar até três critérios

Fonte: dos autores (2023)

De acordo com o “gráfico 1”, ao serem questionados sobre os motivos que levaram a prática de academia, 52,3% dos respondentes apontaram possuir o objetivo de ganho de massa muscular, 51,4% maior condicionamento físico, 48,6% melhora na saúde em geral, 42,1% ganho em qualidade de vida, 38,3% emagrecimento e 36,4% resultados estéticos. No estudo de Barros et al (2015), onde os autores também buscaram verificar os motivos de adesão à prática de musculação, mas apenas com indivíduos de 18 a 30 anos, os resultados apontaram para critérios semelhantes, mas com percentuais diferentes, a saber: a busca por força muscular e qualidade de vida foi resposta de 100% dos sujeitos, seguido da melhora da autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%). De outra parte, Marinho e Guglielmo (1997) evidenciaram que as pessoas procuram as academias com diferentes objetivos, variando entre estética corporal, saúde, correção de problemas físicos, entre outros. A esse respeito Okuma (1994) menciona que o controle de peso, a obtenção de uma saúde melhor e a redução de níveis de estresse são os principais motivos referentes à adesão inicial. Estes objetivos também foram lembrados pelos respondentes desta pesquisa.

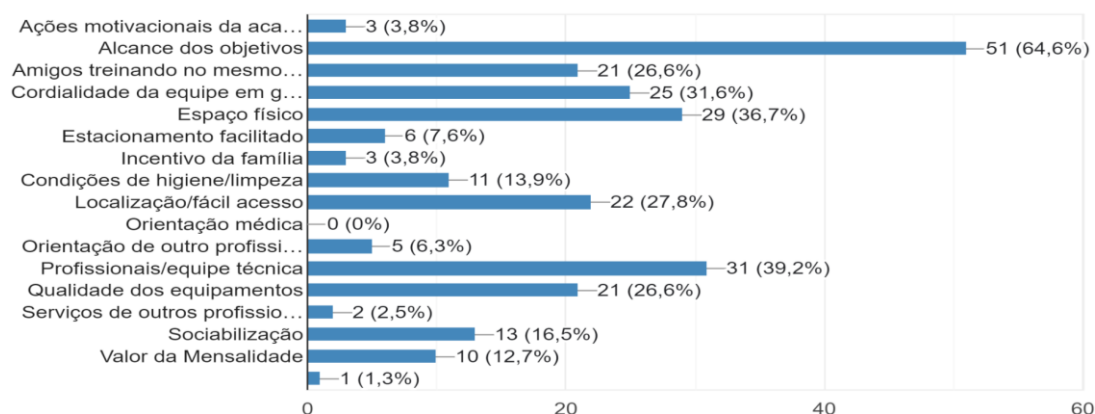
No que diz respeito à escolha da academia, os resultados mostram que a “equipe técnica/professores” foi o critério mais apontado (64,5%), seguido de localização da academia (42,1%), espaço físico da academia (39,3%) e cordialidade/qualidade no atendimento (36,4%). De acordo com os resultados obtidos, percebe-se que a competência dos profissionais (equipe técnica - professores) é essencial para que os respondentes da pesquisa procurem a academia para treinar musculação. A cordialidade e a qualidade do atendimento também têm a ver com a qualidade do profissional na sala de musculação pois é um momento importante na relação aluno/profissional, onde o profissional faz ajustes em aparelhos, se comunica e pode levar satisfação aos alunos. Segundo Leite (2012) o profissional da educação física proporciona ao aluno condições para o desenvolvimento psicomotor, a melhoria da aptidão física, a aquisição e aprimoramento de padrões motores, a consolidação de hábitos de higiene e organização.

Outro item relevante na pesquisa foi a facilidade de acesso, o que facilita a entrada dos alunos na academia já que hoje em dia as rotinas estão cada vez mais intensas e uma boa localização é um incentivo a mais à adesão a um programa de treinamento em academia. E o terceiro item mais importante é o espaço físico. Se a academia tem um bom espaço físico, organizado, isto faz com que o aluno se sinta bem, gerando motivação para entrar e permanecer na academia. Segundo Souza (2015) treinar em local com bons aparelhos de musculação, ventilação, limpeza do ambiente, boa iluminação e segurança deixa os praticantes satisfeitos. Esse estudo de Souza (2015) vem ao encontro das respostas dessa pesquisa.

E a cordialidade da equipe também foi um fator citado pelos respondentes, a qual é um aspecto importante na escolha da academia pelo ambiente e os profissionais serem mais receptivos atendendo bem os praticantes fazendo com que os mesmos se sintam felizes e motivados no ambiente.

A seguir, vem o gráfico 2 o qual diz respeito aos motivos de aderência do treinamento em academias.

Gráfico 2 - Motivos de aderências do treinamento em academias



\*Para análise foi estabelecido um ponto de corte que apresenta os seis motivos mais citados

\*\* Cada respondente poderia assinalar até três critérios

Fonte: dos autores (2023)

De acordo com o “gráfico 2”, ao serem questionados sobre os motivos que levaram a aderirem a academia, 64,6% dos respondentes citaram a busca pelo alcance de seus objetivos, 39,2% profissionais/equipe técnica, 36,7% o espaço físico, 31,6% a cordialidade, 27,8% a localização por ser próximo de sua residência ou local de trabalho, e 26,6% ter amigos no local. Estes resultados, com alcance de seus objetivos como fator mais citado, vão ao encontro da afirmação de Saba (2001), para quem a satisfação pessoal dos praticantes em relação a seus objetivos e também sua avaliação das instalações e dos bens disponibilizados pela academia são aspectos que estão ligados a adesão e fidelização dos praticantes. De acordo com Moreno e Coll (2006), se desenvolvido o gosto pela prática no sujeito, é possível aumentar a persistência. No caso da musculação, o prazer parece estar extremamente ligado ao resultado que o treinamento pode proporcionar. Esses resultados, afirma ainda, podem ser estéticos, como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura e melhora da saúde. Os referidos aspectos podem ser percebidos por grande parte dos respondentes do questionário a partir do momento em que atingem seus objetivos.

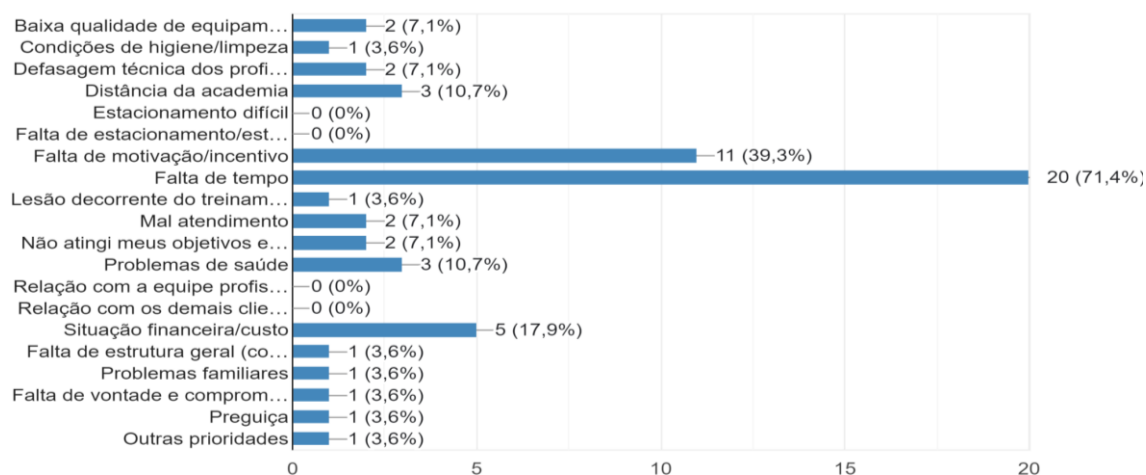
Outro fator muito relevante na pesquisa é que 39,2% dos respondentes se motivam a treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e 31,6% citam a cordialidade da equipe técnica ressaltando a importância do conhecimento técnico na qualificação técnica dos profissionais e as questões de relações humanas dos profissionais para com os clientes. A propósito, Liz et al (2010) sugere que os profissionais que atuam em academias devem incentivar os indivíduos no que diz respeito ao ingresso e a manutenção, colaborando para que ocorra adesão e aderência dos mesmos em programas de exercícios físicos. Enfatizando essa questão, Martins Jr (2000) resalta a importância do profissional conhecer as teorias acerca da motivação, podendo a partir dessas informações planejar estratégias para fidelizar os alunos e mantê-los fisicamente ativos, contexto este que envolve a importância do caráter humano da relação do cliente com a academia.

Ao analisar os demais resultados acerca dos aderentes, observa-se que 60,8% praticam a musculação a mais de 24 meses e 29,1% estão ativos entre 6 a 12 meses. Observa-se ainda que os indivíduos que aderiram à academia têm uma boa frequência semanal sendo que 41,8% frequentam academia 3 a 4 vezes na semana, 35,4% de 5 a 6 vezes por semana, sugerindo que a frequência é um fator importante para a aderência. Estudo de Justino e Leite Filho (2016) sobre o perfil de usuários de academia de musculação em João Pessoa mostrou que 34,6% treinam em uma frequência de 5 dias semanais. Santos (2017), cita que jovens que treinam 5 vezes por semana tem mais resultados pelo maior volume de treinamento, assim gerando mais foco e determinação para conquistar o objetivo e consequente permanência na prática.

Em relação a duração das sessões de musculação 49,4% treinam de 60 a 90 minutos, 41,8% treinam de 30 a 60 minutos e 7,6% treinam mais de 90 minutos. Em relação ao horário em que os respondentes praticam a musculação 32,9% responderam que realizam a atividade pela manhã, 27,8% a noite, 26,6% a tarde e 12,7% no período vespertino. Quanto ao nível de satisfação com os resultados obtidos na prática da musculação, 69,6% estão satisfeitos e 21,5% estão muito satisfeitos, ou seja, a ampla maioria está satisfeita.

Questionados sobre o que poderiam fazer para potencializar os resultados obtidos em seus ganhos físicos, 82,3% responderam que deveriam melhorar o seu desempenho, 12,7% que deverão ter mais suporte da academia. Alguns outros motivos também foram assinalados como cuidados com a alimentação e melhora no desempenho dos profissionais da academia. Em relação a melhora do desempenho, Malavasi e Both (2005) relatam que quando se inicia um programa de exercícios físicos, uma das dificuldades está na aderência a essa prática, exatamente o tema deste estudo. Corroborando com esta informação, Nascimento, Soriano e Fávoro (2007) afirmam que o comprometimento do indivíduo com a rotina de exercícios físicos é um processo lento, que vai da inatividade à manutenção da prática. Trata-se, assim, de uma atitude pessoal.

Gráfico 3 - Motivos de desistência do treinamento em academias



\*Para análise foi estabelecido um ponto de corte que apresenta os três motivos mais citados

\*\* Cada respondente poderia assinalar até três critérios

Fonte: dos autores (2023)

De acordo com o gráfico 3, ao serem questionados sobre os motivos que levaram a desistência de academia, 71,4% dos respondentes citaram a falta de tempo, 39,3% a falta de motivação/incentivo e 17,9% situação financeira/custo. Verifica-se que a falta de tempo é motivo principal para desistência, o que vai ao encontro dos resultados de Soares (2004), que indicam que a falta de tempo é o principal fator para o abandono da musculação em academias. Na hipótese do autor, o excesso de tarefas e obrigações fazem com que o usuário deixe a musculação em último plano. Para Rojas (2003) se a academia for perto de casa o aluno se sente mais motivado a ir, mas se for longe é um fator bem importante para desmotivação, assim gerando a preguiça, dois fatores citados, mas de menor importância para os sujeitos da presente pesquisa. Berger e McInman (apud Saba, 2001) afirmam que as pessoas culpam a falta de tempo por não atribuírem a importância devida à prática de exercícios físicos. Os autores apontam ainda que obter prazer com a prática e conhecer os benefícios da atividade física pode contribuir para a maior motivação do aluno. Este dado corrobora com nossos resultados pois 39,3% dos respondentes assinalaram que a falta de motivação/incentivo são fatores determinantes para desistência da prática.

A cobrança de taxa de mensalidade é um dado importante a ser observado quando se fala em prática de musculação realizada em ambientes privados. Uma pesquisa feita por uma empresa internacional de consultoria especializada em gestão de riscos empresariais, apresentando dados de 2005, afirmou que o percentual de alunos que abandonam as academias pelo fator financeiro é de 8% (Deloitte, 2008). No resultado do presente estudo esse número chegou a 17,9%, o que ainda representa um pequeno percentual da amostra. Embora alguns estudos apontem o custo da mensalidade como barreira, constata-se também que a aderência é maior nas academias que praticam valores mais altos (Rojas, 2003) e que nestes estabelecimentos apenas 3% dos alunos atribuem o preço da mensalidade como fator influente de desistência (Albuquerque e Alves 2007).

Questionados sobre a frequência semanal, 50% dos desistentes praticavam de 3 a 4 vezes por semana, 32,1% de 1 a 2 vezes, 7,1% todos os dias e de 5 a 6 vezes por semana. Da mesma forma, quando interrogados acerca dos resultados obtidos durante a prática de musculação, 96,4% responderam que perceberam algum benefício. O que vai ao encontro dos estudos de Soares (2004), quando diz que se praticados de forma regular, os exercícios físicos constituem um fator importante para a qualidade de vida, possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social, independentemente da idade ou sexo.

Por fim, quando questionados sobre o que motivaria os respondentes a retornarem o treinamento em academias de musculação os principais fatores apontados foram: a busca por melhor condicionamento físico 75%, a busca por manutenção ou melhor condição de saúde 67,9% e por resultados estéticos 25%. Para tanto, Morales Apud Dahlem (2013), um fator fundamental para o retorno aos exercícios é o histórico individual no que diz respeito às experiências vividas, pois é através delas que são projetadas as expectativas de resultados futuros, ou seja, acontecimentos anteriores são determinantes para a aderência aos programas de exercícios físicos. Apesar de tudo, as palavras de Rodrigues (2017) sobre os inúmeros benefícios que a prática da musculação proporciona para uma melhor qualidade de vida e do crescente procura pela mesma, são pertinentes pois ainda existe uma alta taxa de desistência para a modalidade.

## CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados é possível apontar que em relação à adesão os principais motivos identificados são: ganho de massa muscular, melhora no condicionamento físico e saúde de forma geral, resultados estes que refletem a preocupação com a saúde, entendendo a prática do exercício físico como uma alternativa para adquirir ou manter um bom estado de saúde em todos os sentidos, seja este físico, mental, social e até mesmo espiritual. Quanto à aderência, os principais motivos foram: o alcance dos objetivos, os profissionais/equipe técnica bem como a cordialidade no atendimento e o espaço físico. Pode-se verificar que o conhecimento por parte do profissional de Educação física, atuando na prática de musculação em academias, reflete sobre os motivos de permanência desta modalidade e que pode servir de instrumento para um melhor atendimento e acompanhamento destes praticantes mantendo os ativos e engajados. Ainda, tendo em vista esses motivos e um conhecimento técnico-científico pertinente à prescrição de exercícios, o profissional pode estruturar um programa de treinamento que venha ao encontro das expectativas desses praticantes respeitando as individualidades das características dos mesmos. Quanto à desistência das práticas a falta de tempo foi o motivo mais citado, atribuído a uma rotina de trabalho muito intensa e de muitos afazeres pessoais, além do principal motivo encontrado destacaram-se também: a falta de motivação/incentivo, a situação financeira, distância da academia e problemas de saúde.

Levando em consideração os resultados obtidos percebe-se a necessidade de que profissionais de educação física e proprietários de academias elaborem estratégias de ação visando manter os praticantes e não apenas buscar pelo aumento da adesão. As estratégias devem observar critérios com atenção em treinamento a longo prazo, incentivando a prática de musculação em academias com todos os benefícios que ela oferece. Ainda assim, é importante que novos estudos sejam realizados, quem sabe em realidades diferentes, regiões distintas e com uma amostra maior, ampliando a discussão a partir de um número mais consistente de informações.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. **A evasão dos alunos das academias: um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal*, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007.**

BARROS, G. R. et al. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015.

BRASIL. **Senado debate estímulos tributários para diminuição do sedentarismo**. 02 dez. 2019. Disponível em: [https://www.gov.br/cidadania/ptbr/noticias-e-conteudos/esporte/noticias\\_esporte/senado-debate-estimulo-tributarios-para-diminuicao-do-sedentarismo](https://www.gov.br/cidadania/ptbr/noticias-e-conteudos/esporte/noticias_esporte/senado-debate-estimulo-tributarios-para-diminuicao-do-sedentarismo). Acesso em: 08 nov. 2023.

DAHLEM, V. R. **Motivos que levam à aderência e à desistência da prática regular de exercícios físicos em academia**. 2013. 41p. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física), UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2013.

DELOITTE. **O seu negócio está em boa forma**. 2008. Disponível em: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/br/Documents/conteudos/pmes/PMEs2008.pdf>. Acesso em: 11 set. 2023.

JUSTINO, C.M; LEITE FILHO, M.A.A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 a 2015. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.10, n.58, p.267-272, 2016.

LEITE, F. M. **Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2012.

LIZ, C. M. et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Rev. Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física e Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, 2005.

MALINSKI, Maurício Pedrosa; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: Um estudo descritivo e exploratório. **Rev. EFDesportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, n. 175, dezembro de 2012. Disponível em: <https://www.efdesportes.com>. Acesso em: 08 nov. 2023.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L.G.A. **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações**. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 1997, Goiânia. Anais... Goiânia, Potência, 1997.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

MILAGRES, Érica Fialho; VALLE, Adriana Alvim do; CARVALHAIS, Emerson Pereira; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.8, n.1, 2009. ISSN: 1981-4313.

MORENO, J.A.; COLL, D.G.C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, 2006;5:5-9.

NASCIMENTO, G.Y.; SORIANO, J.B.; FÁVARO, P.E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, 2007.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: **Semana da Educação Física**, 2, 1994, São Paulo. Anais... São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-36.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Ministério da Saúde do Brasil lança Guia de Atividade Física para a população brasileira, com apoio da OPAS**. 30/06/2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-6-2021-ministerio-da-saude-do-brasil-lanca-guia-atividade-fisica-para-populacao>. Acesso em: 31 out. 2023.

PINHEIRO, K.C.; SILVA, D.A.S.; PETROSKI, E.L. Barreiras percebidas para a prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 15, nº3; 2010.

RAMOS, J.H. **Determinantes de adesão, manutenção e desistência de um programa de prevenção e reabilitação cardiovascular**. Monografia (Trabalho de conclusão de curso de especialização). Santa Catarina, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.

RODRIGUES, M. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academias**. 2017. 39f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2017.

RODRIGUES, W.C. **Metodologia científica**. FAETEC/IST, Paracambi, 2007. Disponível em: [https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Rodrigues\\_metodologia\\_cientifica.pdf](https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Rodrigues_metodologia_cientifica.pdf). Acesso em: 17 nov. 2023.

ROJAS, P.N.C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. Dissertação (Mestrado), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SABA, Fabio. **Aderência a prática de exercícios físicos na academia**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, R.J. **A qualidade do serviço prestado em academias é o principal motivo de aderência à musculação**, 2017.

SOARES, T.C.M. **Motivação e aderência de mulheres ativas:** um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

SOUZA, R.D. **Nível de satisfação de clientes de uma academia de musculação localizada no município de São José –SC.** Monografia, 54f. UNISUL: Palhoça, 2015.

TOSCANO, J.J.O. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.**, 2001; 9:40-2.

TRUCCCOLO, A.B.; MADURO, P.A.; FEIJÓ, E.A. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida.** Motriz, Rio Claro, 14(2), 108-114, 2008.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Você está sendo convidado a responder um questionário que objetiva conhecer fatores relacionados à adesão e aderência em praticantes de musculação em um município de pequeno porte na Serra gaúcha. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em alguma questão, por favor, escolha entre as alternativas a(s) que lhe parece(m) mais apropriada(s).

Dados pessoais (caracterização):

1) Sexo:

Masculino

Feminino

2) Idade:

18 a 24 anos

25 a 34 anos

35 a 44 anos

45 a 54 anos

55 a 64 anos

65 ou mais

3) Estado Civil:

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

viúvo(a)

Outro

4) Renda Mensal individual:

Nenhuma renda

Até 1 salário mínimo ( até R\$1.320,00)

- De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.321,00 a R\$ 3.960,00)
- De 3 a 6 salários mínimos (R\$ 3.961,00 a R\$ 7.920,00)
- Acima de 6 salários mínimos (R\$ 7.921,00)

5) Nível de escolaridade:

- Ensino Fundamental Incompleto
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo
- Pós-Graduação (Especialização e/ou Mestrado ou Doutorado)

6) Antes de estar matriculado na academia, você praticava alguma atividade ou esporte regularmente?

- Não
- Sim. Qual modalidade?

7) Por que decidiu matricular-se na academia?

- Condicionamento físico
- Orientação médica
- Orientação de outro profissional da saúde
- Amizades
- Relações sociais
- Saúde
- Resultados estéticos
  
- Reabilitação
  
- Massa muscular

8) Quais os critérios que você levou em conta para escolher a academia de musculação?  
Enumere os 3 principais, do mais importante para o menos importante.

- Indicação

- Presença de amigos
- Oferta de modalidades do treinamento
- Custo da mensalidade
- Localização
- Qualidade dos equipamentos
- outro?

9) Qual os principais motivos que o levou a dar início na prática de musculação? Enumere os 3 principais, do mais importante para o menos importante.

- Melhor desempenho físico
- Adotar um estilo de vida mais saudável
- Bem-estar
- Recuperar-se das atividades do trabalho
- Socialização
- Reduzir níveis de stress
- Estética
- outros? Qual?

10) Há quanto tempo pratica musculação ininterruptamente?

- 6 a 12 meses
- 12 a 24 meses
- 24 meses ou mais

11) Qual é a frequência semanal?

- 1 a 2 vezes
- 2 a 3 vezes
- 4 a 5 vezes
- Todos os dias

12) Qual a duração das sessões de musculação?

- até 30 minutos
- 30 a 60 minutos

+ de 90 minutos

13) Em qual turno realiza a prática da musculação?

Manhã

Tarde

Vespertino/final da tarde

Noite

14) Está satisfeito com os resultados obtidos?

Muito satisfeito

Satisfeito

Pouco satisfeito

Insatisfeito

15) Para potencializar seus resultados, você acha necessário.

Melhorar o seu desempenho

Melhorar o desempenho dos profissionais da academia

Maior suporte da academia com materiais, avaliações periódicas

outros?

16) Que fatores fazem com que você permaneça na academia? (Numere os 3 principais, do mais importante ao menos importante).

Espaço físico

Profissionais

Incentivo pela família

Qualidade dos equipamentos

Limpeza

Valor da Mensalidade

Sociabilização

Localização

Alcance dos objetivos

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE ADESÃO E DESISTÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Você está sendo convidado a responder um questionário que objetiva conhecer fatores relacionados à adesão e desistência em praticantes de musculação em um município de pequeno porte na Serra Gaúcha. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em alguma questão, escolha entre as alternativas a(s) que lhe parece(m) mais apropriada(s).

Dados pessoais (caracterização):

1) Sexo:

Masculino

Feminino

2) Idade:

18 a 24 anos

25 a 34 anos

35 a 44 anos

45 a 54 anos

55 a 64 anos

65 ou mais

3) Estado Civil:

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

viúvo(a)

Outro

4) Renda mensal individual:

Nenhuma renda

Até 1 salário mínimo ( até R\$1.320,00)

- De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.321,00 a R\$ 3.960,00)
- De 3 a 6 salários mínimos (R\$ 3.961,00 a R\$ 7.920,00)
- Acima de 6 salários mínimos (R\$ 7.921,00)

5) Nível de escolaridade:

- Ensino Fundamental Incompleto
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo
- Pós-Graduação (Especialização e/ou Mestrado ou Doutorado)

6) Antes de estar matriculado na academia, você praticava alguma atividade ou esporte regularmente?

- Não
- Sim. Qual modalidade?

7) Por que decidiu matricular-se na academia?

- Condicionamento físico
- Orientação médica
- Orientação de outro profissional da saúde
- Amizades
- Relações sociais
- Saúde
- Resultados estéticos

8) Quais os critérios que você levou em conta para escolher a academia de musculação? Enumere os 3 principais do mais importante para o menos importante.

- Indicação
- Presença de amigos
- Oferta de modalidades do treinamento
- Custo da mensalidade

- ( ) Localização
- ( ) Qualidade dos equipamentos

9) Qual o principal motivo que o levou a dar início na prática de musculação?

- ( ) Melhor desempenho físico
- ( ) Adotar um estilo de vida mais saudável
- ( ) Bem-estar
- ( ) Recuperar-se das atividades do trabalho
- ( ) Socialização
- ( ) Reduzir níveis de stress
- ( ) Estética
- ( ) Outros? Qual?

10) Quais os principais motivos que levaram a desistência da pratica de musculação na academia?

- ( ) Falta de tempo
- ( ) Falta de motivação
- ( ) Situação financeira
- ( ) Distância da academia
- ( ) Problemas de saúde
- ( ) Falta de estrutura de equipamentos
- ( ) Mal atendimento
- ( ) Lesão decorrente do treinamento
- ( ) Relação com a equipe profissional
- ( ) Relação com os demais clientes
- ( ) outros? Quais?

11) Com que frequência semanal frequentava a academia?

- ( ) 1 a 2 vezes
- ( ) 2 a 3 vezes
- ( ) 4 a 5 vezes
- ( ) Todos os dias

12) Durante esta frequência conseguiu perceber algum benefício?

- Não
- Sim. Qual?

13) Atualmente, o que te motivaria a retornar ao treinamento em academia de musculação?

- Condicionamento físico
- Orientação médica
- Orientação de outro profissional da saúde
- Amizades
- Relações sociais
- Saúde
- Resultados estéticos

14) Caso retornasse a academia, voltaria para a mesma?

- Não. Por quê?
- Sim. Por quê?

**ANEXOS**

## ANEXO A – Normas da Revista

### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da publicação e à temática de cada edição.
2. Os artigos devem ter de 08 até 20 páginas (incluindo notas de rodapé, anexos e referências), digitadas em fonte Arial ou Times New Roman, tamanho 12, com espaço entre linhas de um e meio.
3. Os artigos devem respeitar a seguinte estrutura: a) título na língua do texto; b) nome(s) do(s) autor(es) com nota de rodapé informando referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo que ocupa); c) resumo na língua do texto; d) palavras-chave na língua do texto; e) introdução; f) desenvolvimento; g) conclusão; h) referências; i) apêndice(s) (se houver); j) anexo(s) (se houver).
4. Os originais devem ser submetidos em FORMATO EDITÁVEL (.doc, .odt...). Opcionalmente pode-se adicionar uma versão do trabalho em formato fechado (.pdf), na etapa Documentos suplementares. O tamanho máximo por arquivo é 10MB.
5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2018) e estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho. As notas de rodapé são utilizadas EXCLUSIVAMENTE para notas explicativas, devendo ser numeradas e inseridas na página em que estiverem alocadas.
6. Mais orientações podem ser obtidas no Manual da Univates para trabalhos acadêmicos, disponível em "<https://www.univates.br/editora-univates/publicacao/402>", essas orientações são baseadas, em sua maioria, nas normas ABNT.
7. Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica em espécie alguma de remuneração.
8. A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu conteúdo e originalidade, são responsabilidades exclusivas do(s) autor(es). O(s) autor(es), ao encaminharem os trabalhos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.
9. Confirme se toda a pesquisa atende às diretrizes éticas, incluindo a adesão aos requisitos legais do país do estudo.

## ANEXO B – Material Suplementar

MATERIAL SUPLEMENTAR - Adesão Tabela 1

Atributos de adesão	Gênero				Total Geral	
	Feminino		Masculino		n	%
	n	%	n	%		
Aptidão	1	0.5	5	3.8	6	1.8
Prazer pela prática	6	2.9	5	3.8	11	3.2
Condicionamento físico	33	15.9	22	16.5	55	16.1
Ganho de força	4	1.9	3	2.3	7	2.1
Ganho de massa muscular	31	14.9	25	18.8	56	16.4
Qualidade de vida	34	16.3	11	8.3	45	13.2
Resultados estéticos	20	9.6	19	14.3	39	11.4
Saúde de forma integral	28	13.5	19	14.3	47	13.8
reforço muscular	1	0.5	0	0.0	1	0.3
Emagrecimento	29	13.9	12	9.0	41	12.0
Relações sociais	1	0.5	1	0.8	2	0.6
Amizades	4	1.9	8	6.0	12	3.5
Orientação médica	7	3.4	1	0.8	8	2.3
Reabilitação	3	1.4	0	0.0	3	0.9
Orientação de outro profissional	4	1.9	0	0.0	4	1.2
Motivação	2	1.0	2	1.5	4	1.2
<b>Total geral</b>	<b>208</b>		<b>133</b>		<b>341</b>	

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Adesão Tabela 2

Atributos de adesão	Faixa etária													
	18 a 24 anos		25 a 34 anos		35 a 44 anos		45 a 54 anos		55 a 64 anos		65 ou mais		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aptidão	1	1.3	5	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	1.8
Prazer pela prática	4	5.2	6	3.7	1	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	11	3.2
Condicionamento físico	1	19.		15.	1	17.		10.		16.				16.
Ganho de força	5	5	25	3	2	4	2	5	1	7	0	0.0	55	1
Ganho de massa muscular	2	2.6	2	1.2	2	2.9	1	5.3	0	0.0	0	0.0	7	2.1
Qualidade de vida	1	19.		17.	1	14.		10.		16.				16.
Resultados estéticos	5	5	28	2	0	5	2	5	1	7	0	0.0	56	4
Saúde de forma integral				12.	1	15.		10.		33.		42.		13.
reforço muscular	6	7.8	21	9	1	9	2	5	2	3	3	9	45	2
Emagrecimento		11.		12.		10.					14.			11.
Relações sociais	9	7	21	9	7	1	1	5.3	0	0.0	1	3	39	4
Amizades	1	14.		14.		11.		15.			28.			13.
Orientação médica	1	3	23	1	8	6	3	8	0	0.0	2	6	47	8
Reabilitação	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3	0	0.0	0	0.0	1	0.3
Orientação de outro profissional				11.	1	15.		21.			14.			12.
Motivação	6	7.8	19	7	1	9	4	1	0	0.0	1	3	41	0
	2	2.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.6
									16.					
	3	3.9	4	2.5	3	4.3	1	5.3	1	7	0	0.0	12	3.5
	1	1.3	4	2.5	2	2.9	1	5.3	0	0.0	0	0.0	8	2.3
	0	0.0	3	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.9
									16.					
	1	1.3	1	0.6	0	0.0	1	5.3	1	7	0	0.0	4	1.2
	1	1.3	1	0.6	2	2.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	1.2
Total geral	7		16		6		1		6		7		34	
	7		3		9		9		6		7		1	

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Adesão Tabela 3

Atributos de adesão	Estado civil										Total Geral	
	Solteiro(a)		Casado(a)		Separado/ divorciado(a)		Viúvo(a)		Outro			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aptidão	5	2.42	1	0.99	0	0.00	0	0.00	0	0.00	6	1.76
Prazer pela prática	8	3.86	3	2.97	0	0.00	0	0.00	0	0.00	11	3.23
Condicionamento físico	35	16.9	15	14.85	1	7.69	1	33.33	3	17.65	55	16.13
Ganho de força	4	1.93	3	2.97	0	0.00	0	0.00	0	0.00	7	2.05
Ganho de massa muscular	40	19.3	13	12.87	2	15.38	0	0.00	1	5.88	56	16.42
Qualidade de vida	24	11.5	16	15.84	3	23.08	1	33.33	1	5.88	45	13.20
Resultados estéticos	29	14.0	6	5.94	1	7.69	0	0.00	3	17.65	39	11.44
Saúde de forma integral	26	12.5	14	13.86	3	23.08	0	0.00	4	23.53	47	13.78
reforço muscular	0	0.00	0	0.00	1	7.69	0	0.00	0	0.00	1	0.29
Emagrecimento	19	9.18	18	17.82	2	15.38	0	0.00	2	11.76	41	12.02
Relações sociais	2	0.97	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	0.59
Amizades	5	2.42	3	2.97	0	0.00	1	33.33	3	17.65	12	3.52
Orientação médica	4	1.93	4	3.96	0	0.00	0	0.00	0	0.00	8	2.35
Reabilitação	3	1.45	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	0.88
Orientação de outro profissional	2	0.97	2	1.98	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	1.17
Motivação	1	0.48	3	2.97	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	1.17
Total geral	20		10		13		3		7		341	

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Adesão Tabela 4

Atributos de adesão	Renda Mensal												Total Geral	
	Não tenho renda		Até 1 salário		De 1 a 3 salários		De 3 a 6 salários		De 6 a 9 salários		Acima de 9 salários			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aptidão	0	0	0	0.0	3	2.7	2	1.5	0	0.0	1	3.4	6	1.8
Prazer pela prática	1	5	1	5.3	3	2.7	4	2.9	0	0.0	2	6.9	11	3.2
Condicionamento físico	4	20	5	26.3	1	16.	1	13.	5	20.	4	13.	55	16.1
Ganho de força	0	0	0	0.0	3	2.7	2	1.5	0	0.0	2	6.9	7	2.1
Ganho de massa muscular	1	5	3	15.8	1	17.	2	14.	7	29.	6	20.	56	16.4
Qualidade de vida	1	5	2	10.5	1	12.	2	15.	3	12.	4	13.	45	13.2
Resultados estéticos	2	10	4	21.1	9	8.0	1	13.	3	12.	3	10.	39	11.4
Saúde de forma integral	4	20	2	10.5	1	13.	1	13.	3	12.	4	13.	47	13.8
reforço muscular	0	0	0	0.0	5	4	9	9	0	0.0	0	0.0	1	0.3
Emagrecimento	3	15	2	10.5	1	13.	1	12.	3	12.	1	3.4	41	12.0
Relações sociais	1	5	0	0.0	5	4	7	4	0	0.0	0	0.0	2	0.6
Amizades	2	10	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.6
Orientação médica	2	10	0	0.0	4	3.6	5	3.6	0	0.0	1	3.4	12	3.5
Reabilitação	0	0	0	0.0	5	4.5	3	2.2	0	0.0	0	0.0	8	2.3
Orientação de outro profissional	0	0	0	0.0	1	0.9	2	1.5	0	0.0	0	0.0	3	0.9
Motivação	0	0	0	0.0	2	1.8	2	1.5	0	0.0	0	0.0	4	1.2
	1	5	0	0.0	0	0.0	2	1.5	0	0.0	1	3.4	4	
Total geral	20		1		1		1		2		29		34	
			9		2		7		4				1	



## MATERIAL SUPLEMENTAR - Adesão Tabela 6

Atributos de adesão	Prática anterior					
	Não		Sim		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%
Aptidão	1	0.8	5	2.4	6	1.8
Prazer pela prática	5	3.8	6	2.9	11	3.2
Condicionamento físico	18	13.5	37	17.8	55	16.1
Ganho de força	1	0.8	6	2.9	7	2.1
Ganho de massa muscular	21	15.8	35	16.8	56	16.4
Qualidade de vida	25	18.8	20	9.6	45	13.2
Resultados estéticos	12	9.0	27	13.0	39	11.4
Saúde de forma integral	17	12.8	30	14.4	47	13.8
reforço muscular	0	0.0	1	0.5	1	0.3
Emagrecimento	22	16.5	19	9.1	41	12.0
Relações sociais	0	0.0	2	1.0	2	0.6
Amizades	1	0.8	11	5.3	12	3.5
Orientação médica	5	3.8	3	1.4	8	2.3
Reabilitação	1	0.8	2	1.0	3	0.9
Orientação de outro profissional	1	0.8	3	1.4	4	1.2
Motivação	3	2.3	1	0.5	4	1.2
Total geral	13		20		341	
	3		8			

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Aderência Tabela 1

Atributos de aderência	Gênero				Total	%
	Feminino		Masculino			
	n	%	n	%		
Ações motivadoras	1	0.58	2	1.16	3	1.15
Alcance dos objetivos	31	17.92	18	10.40	49	18.70
Amigos	14	8.09	7	4.05	21	8.02
Cordialidade	20	11.56	5	2.89	25	9.54
Espaço físico	16	9.25	13	7.51	29	11.07
Estacionamento	5	2.89	1	0.58	6	2.29
Higiene	7	4.05	4	2.31	11	4.20
Localização	14	8.09	8	4.62	22	8.40
Orientação médica	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Orientação de outros profissionais	3	1.73	2	1.16	5	1.91
Qualidade dos equipamentos	9	5.20	12	6.94	21	8.02
Serviços profissionais	2	1.16	0	0.00	2	0.76
Socialização	8	4.62	5	2.89	13	4.96
Mensalidade	8	4.62	2	1.16	10	3.82
Profissionais/equipe técnica	35	20.23	10	5.78	45	17.18
Total	173		89		262	



MATERIAL SUPLEMENTAR - Aderência Tabela 3

Atributos de aderência	Estado Civil											
	Solteiro(a)		Casado(a)		Separado/divorciado(a)		Viúvo(a)		Outro		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Ações motivadoras</b>	1	0.5	2	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>3</b>	<b>1.1</b>
<b>Alcance dos objetivos</b>	33	18.0	9	16.4	3	25.0	1	33.3	3	33.3	<b>49</b>	<b>18.7</b>
<b>Amigos</b>	14	7.7	4	7.3	1	8.3	1	33.3	1	11.1	<b>21</b>	<b>8.0</b>
<b>Cordialidade</b>	17	9.3	7	12.7	1	8.3	0	0.0	0	0.0	<b>25</b>	<b>9.5</b>
<b>Espaço físico</b>	22	12.0	5	9.1	1	8.3	0	0.0	1	11.1	<b>29</b>	<b>11.1</b>
<b>Estacionamento</b>	4	2.2	2	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>6</b>	<b>2.3</b>
<b>Higiene</b>	6	3.3	5	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>11</b>	<b>4.2</b>
<b>Localização</b>	13	7.1	5	9.1	1	8.3	1	33.3	2	22.2	<b>22</b>	<b>8.4</b>
<b>Orientação médica</b>	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>0</b>	<b>0.0</b>
<b>Orientação de outros profissionais</b>	3	1.6	2	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>5</b>	<b>1.9</b>
<b>Qualidade dos equipamentos</b>	17	9.3	2	3.6	1	8.3	0	0.0	1	11.1	<b>21</b>	<b>8.0</b>
<b>Serviços profissionais</b>	1	0.5	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0	<b>2</b>	<b>0.8</b>
<b>Socialização</b>	13	7.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	<b>13</b>	<b>5.0</b>
<b>Mensalidade</b>	5	2.7	4	7.3	1	8.3	0	0.0	0	0.0	<b>10</b>	<b>3.8</b>
<b>Profissionais/equipe técnica</b>	34	18.6	8	14.5	2	16.7	0	0.0	1	11.1	<b>45</b>	<b>17.2</b>
<b>Total</b>	<b>183</b>		<b>5</b>		<b>12</b>		<b>3</b>		<b>9</b>		<b>262</b>	

MATERIAL SUPLEMENTAR - Aderência Tabela 4

Atributos de aderência	Renda mensal												Total Geral	
	Não tenho renda		Até 1 salário mínimo		De 1 a 3 salários		De 3 a 6 salários		De 6 a 9 salários		Acima de 9 salários			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Ações motivadoras</b>	0	0.0	1	7.7	1	1.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0	3	1.1
<b>Alcance dos objetivos</b>	3	20.0	3	23.1	18	19.6	1	17.0	5	22.7	3	15.0	4	18.7
<b>Amigos</b>	0	0.0	0	0.0	9	9.8	8	8.0	1	4.5	3	15.0	2	8.0
<b>Cordialidade</b>	2	13.3	2	15.4	7	7.6	9	9.0	3	13.6	2	10.0	2	9.5
<b>Espaço físico</b>	2	13.3	1	7.7	11	12.0	1	10.0	1	4.5	4	20.0	2	11.1
<b>Estacionamento</b>	0	0.0	0	0.0	3	3.3	3	3.0	0	0.0	0	0.0	6	2.3
<b>Higiene</b>	1	6.7	0	0.0	3	3.3	6	6.0	1	4.5	0	0.0	1	4.2
<b>Localização</b>	1	6.7	0	0.0	9	9.8	8	8.0	2	9.1	2	10.0	2	8.4
<b>Orientação médica</b>	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
<b>Orientação outros profissionais</b>	1	6.7	0	0.0	2	2.2	1	1.0	1	4.5	0	0.0	5	1.9
<b>Qualidade dos equipamentos</b>	1	6.7	3	23.1	8	8.7	8	8.0	0	0.0	1	5.0	2	8.0
<b>Serviços profissionais</b>	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	0.8
<b>Socialização</b>	1	6.7	0	0.0	8	8.7	2	2.0	1	4.5	1	5.0	3	5.0
<b>Mensalidade</b>	0	0.0	1	7.7	1	1.1	6	6.0	1	4.5	1	5.0	1	3.8
<b>Profissionais/equipe técnica</b>	3	20.0	2	15.4	11	12.0	2	20.0	6	27.3	3	15.0	4	17.2
<b>Total</b>	<b>15</b>		<b>13</b>		<b>92</b>		<b>10</b>		<b>22</b>		<b>20</b>		<b>62</b>	

MATERIAL SUPLEMENTAR - Aderência Tabela 5

Atributos de aderência	Escolaridade										Total Geral	
	Ensino Fundamental Completo		Ensino Médio Completo		Ensino Superior Incompleto		Ensino Superior Completo		Pós-Graduação			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ações motivadoras	1	11.1	0	0.0	2	2.5	0	0.0	0	0.0	3	1.1
Alcance dos objetivos	2	22.2	9	21.4	19	23.8	10	16.9	9	12.5	49	18.7
Amigos	1	11.1	9	21.4	1	1.3	4	6.8	6	8.3	21	8.0
Cordialidade	1	11.1	3	7.1	6	7.5	6	10.2	9	12.5	25	9.5
Espaço físico	2	22.2	2	4.8	9	11.3	8	13.6	8	11.1	29	11.1
Estacionamento	0	0.0	1	2.4	2	2.5	1	1.7	2	2.8	6	2.3
Higiene	0	0.0	3	7.1	4	5.0	1	1.7	3	4.2	11	4.2
Localização	0	0.0	5	11.9	6	7.5	6	10.2	5	6.9	22	8.4
Orientação médica	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Orientação outros profissionais	0	0.0	1	2.4	3	3.8	0	0.0	1	1.4	5	1.9
Qualidade dos equipamentos	1	11.1	1	2.4	11	13.8	4	6.8	4	5.6	21	8.0
Serviços profissionais	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.4	0	0.0	2	0.8
Socialização	0	0.0	0	0.0	6	7.5	4	6.8	3	4.2	13	5.0
Mensalidade	0	0.0	2	4.8	2	2.5	0	0.0	6	8.3	10	3.8
Profissionais/equipe técnica	1	11.1	6	14.3	9	11.3	13	22.0	16	22.2	45	17.2
<b>Total</b>	<b>9</b>		<b>42</b>		<b>80</b>		<b>59</b>		<b>72</b>		<b>262</b>	

MATERIAL SUPLEMENTAR - Aderência Tabela 6

Atributos de aderência	Prática de esportes anterior				Total Geral	
	Não		sim			
	n	%	n	%	n	%
Ações motivadoras	0	0.0	3	1.8	3	1.1
Alcance dos objetivos	17	17.9	32	19.2	49	18.7
Amigos	10	10.5	11	6.6	21	8.0
Cordialidade	8	8.4	17	10.2	25	9.5
Espaço físico	8	8.4	21	12.6	29	11.1
Estacionamento	4	4.2	2	1.2	6	2.3
Higiene	4	4.2	7	4.2	11	4.2
Localização	11	11.6	11	6.6	22	8.4
Orientação médica	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Orientação outros profissionais	3	3.2	2	1.2	5	1.9
Qualidade dos equipamentos	4	4.2	17	10.2	21	8.0
Serviços profissionais	0	0.0	2	1.2	2	0.8
Socialização	4	4.2	9	5.4	13	5.0
Mensalidade	5	5.3	5	3.0	10	3.8
Profissionais/equipe técnica	17	17.9	28	16.8	45	17.2
<b>Total</b>	<b>95</b>		<b>167</b>		<b>262</b>	

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 1

tributos de desistência	Gênero					
	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baixa qualidade de equipamentos	0	0.00	2	11.8	2	3.6
Falta de motivação/incentivo	8	20.51	2	11.8	10	17.9
Não atingi meus objetivos em termos físicos	2	5.13	0	0.0	2	3.6
Situação financeira/custo	3	7.69	2	11.8	5	8.9
Falta de tempo	1	33.33	7	41.2	20	35.7
Distância da academia	3	7.69	0	0.0	3	5.4
Lesão decorrente do treinamento ou de outra atividade	1	2.56	0	0.0	1	1.8
Defasagem técnica dos profissionais	1	2.56	1	5.9	2	3.6
Mal atendimento	1	2.56	1	5.9	2	3.6
Falta de estrutura geral (como climatização)	1	2.56	0	0.0	1	1.8
Problemas de saúde	2	5.13	1	5.9	3	5.4
Condições de higiene/limpeza	1	2.56	0	0.0	1	1.8
Problemas familiares	1	2.56	0	0.0	1	1.8
Preguiça	0	0.00	1	5.9	1	1.8
Falta de vontade e compromisso comigo	1	2.56	0	0.0	1	1.8
Outras prioridades	1	2.56	0	0.0	1	1.8
<b>Total</b>	<b>3</b>		<b>1</b>		<b>56</b>	
	<b>9</b>		<b>7</b>			

MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 2

Atributos de desistência	Faixa etária (em anos)													
	18 a 24		25 a 34		35 a 44		45 a 54		55 a 64		65 ou mais		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Qualidade de equipamentos	0	0.0	1	3.2	1	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de motivação/incentivo	2	22.2	4	12.9	3	27.3	1	33.3	0	0.0	0	0.0	10	17.9
Objetivos, em termos físicos, não atingidos	0	0.0	2	6.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Situação financeira/custo	0	0.0	4	12.9	1	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	8.9
Falta de tempo	4	44.4	1	32.0	4	36.4	1	33.3	0	0.0	1	50.0	10	35.7
Distância da academia	1	11.1	2	6.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	5.4
Lesão	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Defasagem técnica dos profissionais	1	11.1	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Mal atendimento	1	11.1	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de estrutura geral	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Problemas de saúde	0	0.0	2	6.5	0	0.0	1	33.3	0	0.0	0	0.0	3	5.4
Condições de higiene/limpeza	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Problemas familiares	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	50.0	1	1.8
Preguiça	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Falta de vontade e compromisso comigo	0	0.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Outras prioridades	0	0.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
<b>Total</b>	<b>9</b>		<b>3</b>		<b>1</b>		<b>3</b>		<b>0</b>		<b>2</b>		<b>5</b>	
			<b>1</b>		<b>1</b>								<b>6</b>	

MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 3

Atributos de desistência	Estado Civil											
	Solteiro(a)		Casado(a)		Separado/divorciado(a)		Viúvo(a)		Outro		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Qualidade de equipamentos	1	4.17	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	3.57
Falta de motivação/incentivo		16.6		19.2						25.0	1	17.8
Objetivos, em termos físicos, não atingidos	4	7	5	3	0	0.00	0	0.00	1	0	0	6
Situação financeira/custo				11.5						25.0		
Falta de tempo	0	0.00	3	4	1	50.00	0	0.00	1	0	5	8.93
Distância da academia	9	0	9	2	1	50.00	0	0.00	1	0	2	35.7
Lesão	2	8.33	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	5.36
Defasagem técnica dos profissionais	1	4.17	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
Mal atendimento	1	4.17	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	3.57
Falta de estrutura geral	1	4.17	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	3.57
Problemas de saúde	0	0.00	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
Condições de higiene/limpeza	1	4.17	2	7.69	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	5.36
Problemas familiares	1	4.17	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
Preguiça	1	4.17	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
Falta de vontade e compromisso comigo	1	4.17	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
Outras prioridades	0	0.00	1	3.85	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.79
<b>Total</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>0</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
	<b>4</b>		<b>6</b>								<b>6</b>	

MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 4

Atributos de desistência	Renda Mensal											
	Até 1 salário		De 1 a 3 salários		De 3 a 6 salários		De 6 a 9 salários		Acima de 9 salários		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Qualidade de equipamentos	0	0	0	0.0	2	10.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de motivação/incentivo	2	40	3	13.0	2	10.0	0	0.0	3	42.9	10	17.9
Objetivos, em termos físicos, não atingidos	0	0	1	4.3	1	5.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Situação financeira/custo	0	0	4	17.4	1	5.0	0	0.0	0	0.0	5	8.9
Falta de tempo	2	40	8	34.8	7	35.0	1	100.0	2	28.6	20	35.7
Distância da academia	1	20	2	8.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	5.4
Lesão	0	0	0	0.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Defasagem técnica dos profissionais	0	0	1	4.3	1	5.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Mal atendimento	0	0	2	8.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de estrutura geral	0	0	1	4.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Problemas de saúde	0	0	1	4.3	2	10.0	0	0.0	0	0.0	3	5.4
Condições de higiene/limpeza	0	0	0	0.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Problemas familiares	0	0	0	0.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Preguiça	0	0	0	0.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Falta de vontade e compromisso comigo	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	14.3	1	1.8
Outras prioridades	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	14.3	1	1.8
<b>Total</b>	<b>5</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>7</b>		<b>56</b>	
			<b>3</b>		<b>0</b>							

MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 5

Atributos de desistência	Escolaridade											
	Ensino Médio Incompleto		Ensino Médio Completo		Ensino Superior Incompleto		Ensino Superior Completo		Pós-Graduação		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Qualidade de equipamentos	1	8.3	1	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de motivação/incentivo	2	16.7	2	33.3	2	11.1	3	25.0	1	12.5	10	17.9
Objetivos, em termos físicos, não atingidos	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	16.7	0	0.0	2	3.6
Situação financeira/custo	1	8.3	0	0.0	2	11.1	2	16.7	0	0.0	5	8.9
Falta de tempo	4	33.3	2	33.3	8	44.4	2	16.7	4	50.0	20	35.7
Distância da academia	0	0.0	1	16.7	1	5.6	1	8.3	0	0.0	3	5.4
Lesão	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	12.5	1	1.8
Defasagem técnica dos profissionais	1	8.3	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Mal atendimento	0	0.0	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	2	3.6
Falta de estrutura geral	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0	1	1.8
Problemas de saúde	1	8.3	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	12.5	3	5.4
Condições de higiene/limpeza	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0	1	1.8
Problemas familiares	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	12.5	1	1.8
Preguiça	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Falta de vontade e compromisso comigo	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
Outras prioridades	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8
<b>Total</b>	<b>1</b>				<b>1</b>		<b>1</b>				<b>56</b>	
	<b>2</b>		<b>6</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		<b>8</b>			

## MATERIAL SUPLEMENTAR - Desistência Tabela 6

Atributos de desistência	Atividades anteriores				Total Geral	
	Não		Sim		n	%
	n	%	n	%		
Qualidade de equipamentos	1	2.7	1	5.3	2	3.6
Falta de motivação/incentivo	7	18.9	3	15.8	10	17.9
Objetivos, em termos físicos, não atingidos	1	2.7	1	5.3	2	3.6
Situação financeira/custo	4	10.8	1	5.3	5	8.9
Falta de tempo	12	32.4	8	42.1	20	35.7
Distância da academia	1	2.7	2	10.5	3	5.4
Lesão	1	2.7	0	0.0	1	1.8
Defasagem técnica dos profissionais	2	5.4	0	0.0	2	3.6
Mal atendimento	2	5.4	0	0.0	2	3.6
Falta de estrutura geral	1	2.7	0	0.0	1	1.8
Problemas de saúde	2	5.4	1	5.3	3	5.4
Condições de higiene/limpeza	1	2.7	0	0.0	1	1.8
Problemas familiares	0	0.0	1	5.3	1	1.8
Preguiça	0	0.0	1	5.3	1	1.8
Falta de vontade e compromisso comigo	1	2.7	0	0.0	1	1.8
Outras prioridades	1	2.7	0	0.0	1	1.8
<b>Total</b>	<b>37</b>		<b>19</b>		<b>56</b>	